

Günlük zorluklar ve duygusal stresle başa çıkma yollarını öğrenin.



Ne sunuyoruz?

Bir araştırma çerçevesinde, „Problem Management Plus (PM+)“ adlı bir kurs sunuyoruz. Bu kurs, günlük stresle başa çıkmak için basit bir destek sağlar ve böylece farklı durumlarda kendinize nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenirsiniz.

Katılım tamamen gönüllü ve ücretsizdir. Yol masrafları bizim tarafımızdan karşılanmaktadır.



Göç/Kaçış ve göçmenlik günlük yaşamda zorluklar getirir.

Bu zorluklarla daha iyi başa çıkmayı öğrenmek ister misiniz?

Nasıl işler?

İsviçre Kızılhaç Zürih Kantonu(SRK Zürich) İşkence ve Savaş Mağdurları Kliniği (AFK) ile birlikte bu kursu sunmaktadır. Kurs, 5 defa 90 dakikalık bireysel görüşmeyi içermekte ve eğitimli personel tarafından ana dilinizde, Arapça, Darice, Farsça, Kürtçe, Peştuca, Rusça, Tamilce, Tigrinya, Türkçe ve Ukraynaca olarak sunulmaktadır.

Kimler katılabilir?

Zürih Kantonunda yaşayan, 16 yaş ve üzeri mülteciler(N, F, S veya B tipi mülteci kimlik kartı olan)

İlgileniyor musunuz? Bizimle iletişime geçin!

Kayıt:

Kayıt formu, Telefon: 044 388 25 57, ☎079 959 25 57, E-posta: spirit@srk-zuerich.ch
Kaydınızı yaptırdıktan sonra, kesin katılım için sağlık durumunuzla ilgili kısa bir değerlendirme yapacağız ve kursun size uygun olup olmadığını belirleyeceğiz.

Katılım koşulları:

„PM+“ kursu, AFK tarafından yürütülen bilimsel bir araştırmanın parçasıdır. Araştırmanın amacı, mültecilerin sağlık hizmetlerine erişimini iyileştirmektir. Kursu katılarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olursunuz. Araştırma için kendi ana dilinizde bazı soru formlarını doldurmanız gerekmektedir. Tüm bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır.

Bizimle iletişime geçerseniz seviniriz!



spirit-p.ch/register/tr



srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung



079 959 25 57

İletişim:

İsviçre Kızılhaç (SRK) | Kanton Zürih | spirit@srk-zuerich.ch | 044 388 25 57